2011-07-19 **Бананы.**

Целебные свойства бананов издавна известны жителям тропических стран. Бананы содержат разнообразные легко усваиваемые организмом человека сахаристые питательные вещества, минеральные соли, а также целый комплекс витаминов. Все это включает бананы в список ценных плодовых растений, которые все больше используются в медицинской практике.
1. Тонизирующее вещество эфедрин, которое содержится в бананах, слегка поднимает уровень артериального давления, стимулирует центральную нервную систему, повышает уровень сахара в крови и оказывает спазмолитическое действие на бронхолегочную мускулатуру.

2. Употребление в пищу 1-2 бананов в день оказывает устойчивое тонизирующее действие: повышается настроение, концентрация внимания и работоспособность, снижается утомляемость, очищается организм. .
3. Благодаря важным физиологически активным веществам-катехоламинам (допамин, серотонин, норпинефрин), которые содержатся в мякоти плодов, бананы с успехом применяются при лечении кишечных заболеваний и пептических язв желудка и двенадцатиперстной кишки.

4. У детей при желудочно-кишечных заболеваниях эффективным средством являются измельченные плоды банана.

5. Сок бананов оказывает положительное лечебное действие при кровоизлияниях в желудок и двенадцатиперстную кишку, при холере и дизентерии.

6. При желудочно-кишечных заболеваниях плоды бананов рекомендуют как мягкое слабительное средство.

7. Бананы назначают при поносах, энтеритах, дивертикулитах и язвенных колитах.

8. Бананы полезны при нефритах и болезнях печени, при мочекаменной болезни, при диаледезных кровотечениях и стоматитах.

9. Бананы обладают седативными свойствами. Сок из стеблей растения применяют как успокаивающее и противосудорожное средство при истерии и эпилепсии. Эти свойства бананов получили научное подтверждение.

10. Ещё Авиценна писал, что бананы помогают как средство от импотенции.

11. Бананы, как источник солей калия и магния, назначаются в разгрузочные дни больным атеросклерозом и гипертонией, если они плохо переносят голод.

12. Незрелые бананы давят, сушат, затем прикладывают к диабетическим язвам на

ногах.

Лечебные свойства банановой кожуры

1. Компресс из кожуры спелого банана прикладывают ко лбу и затылку для облегчения болей при мигрени.

2. Отвар из зеленой свежей кожуры используют как средство от гипертонии.

3. Внутреннюю поверхность кожуры спелого банана прикладывают к ожогам, сыпи, нарывам.

4. От подошвенных бородавок существует метод избавления, подтвержденный клиническими исследованиями: банановая кожура привязывается к подошве, внутренней стороной к бородавке; при мытье ног ее снимают, а затем заменяют на свежую. Этот метод требует длительного лечения, но дает хорошие результаты.

Оценивая все достоинства бананов, нельзя сказать и о некоторых противопоказаниях к их употреблению:

1. Бананы - достаточно тяжелая пища, они медленно перевариваются, производят скопление газов в кишечнике и затрудняют отток желчи. Их надо тщательно прожевывать и есть маленькими порциями.

2. Не рекомендуется есть бананы натощак и запивать их водой.

3. Ежедневное употребление бананов зависит от общего состояния организмами. В лечебных целях эти плоды следует употреблять дозированно и только под наблюдением врача.

4. Бананы увеличивают густоту крови, поэтому они противопоказаны при тромбофлебитах, варикозном расширении вен, а также людям, перенесшим инфаркты и инсульты.

5. Бананы и банановый сок противопоказаны при повышенной кислотности желудочного сока.

6. При сахарном диабете употребление спелых плодов банана также должно быть ограничено. Но для больных диабетом хорошей пищей являются незрелые и вареные плоды, а спелый банан помогает при гипогликемическом приступе.

Банановые диеты

1. Противоаллергенная банановая диета.

При аллергии назначается банановая диета, которая хороша для лечения глютеновой

болезни - аллергии на глютен в некоторых злаках, обнаруживаемой, как правило, у маленьких детей. Диета предполагает употребление до 10 бананов в день. Однако при лечении маленького ребенка, страдающего таким заболеванием, следует обязательно проконсультироваться с врачом.

2. Банановая диета для увеличения мышечной массы и набора веса предполагает ежедневное употребление бананов. Спортивные врачи, работающие с борцами, футболистами и тяжелоатлетами, рекомендуют им регулярно употреблять эти фрукты. Бананы, как и рис, играют важную роль в специфической диете японских борцов сумо.

3. Банановая диета для похудания (минус 0,5 кг ежедневно!).

Несмотря на то, что диетологи не рекомендуют увлекаться бананами тем, кто стремиться сбросить лишний вес, так как бананы относятся к калорийным и сытным продуктам, в последнее время стала популярной банановая диета для похудания. Основана она на полезных свойствах бананов, которые при правильном режиме питания помогают сбросить лишний вес.

Во-первых, благодаря высокому содержанию калия бананы обладают сильным мочегонным и слабительным эффектом. Поэтому при исключительно банановом питании происходит естественное очищение организма и его пищеварительной системы.

Во-вторых, банан, как и любой другой фрукт, состоит почти из одних углеводов и имеет очень малое содержание белков и жиров. Поэтому при правильной диете организму будет недостаточно калорий для набора лишнего веса. Два банана заменяют плотный обед, и при низком содержании белков и жиров он утоляет чувство голода.

В-третьих, банан содержит большое количество витаминов С и Е, не менее рекомендованной суточной дозы витамина В6 и калий, который полезен сердцу, печени, мозгу, костям, зубам и больше всего мышцам.

И, наконец, банановая диета вкусна и доступна каждому в любое время года.

Но бананы тяжело перевариваются и усваиваются кишечником, поэтому самый вероятный спутник банановой диеты — постоянное вздутие живота, изжога. Если вы страдаете подобными недугами постоянно, от бананового похудания лучше отказаться. В любом случае, прежде чем «сесть» на банановую диету, обязательно проконсультируйтесь с диетологом и гастроэнтерологом.

Врач поможет вам определить сроки банановой диеты. Если с организмом все в порядке, можно посидеть на диете неделю, если же есть какие-то отклонения от нормы, можно будет ограничиться 3-мя днями банановой диеты либо периодически проводить разгрузочные «банановые дни».

Один день банановой диеты (в случае недельного варианта диеты) предполагает употребление 6 бананов и 1,5 литров обезжиренного молока или кефира. Один

отдельный разгрузочный «банановый день» - это 3 банана и 3 стакана молока, не более.

При недельном варианте диеты включите в рацион питания лимоны и чеснок, которые усилят и продлят эффект фруктового питания. Можно позволить себе съесть пару вареных куриных или 6 перепелиных яиц за всю неделю.

Да, и если мы говорим, что диета предполагает употребление бананов и молока или кефира, это совсем не значит, что нужно есть банан и запивать его молоком. Готовьте себе йогурты, коктейли, пюре и все то, что вам подскажет фантазия.

В результате за неделю банановой диеты организм потеряет 4,5 кг, но не лишнего веса, как мы предполагали, а всего того, что переполняло наш желудок, а также излишков жидкости. То есть можно сделать вывод, что очистительная банановая диета избавила кишечник от шлаков, дав организму способность легче справляться с обменом веществ и, следовательно, продолжить дальнейшую потерю лишнего веса.

Хочется добавить, что после возвращения к обычному рациону питания, после банановой, впрочем, как и после любой другой диеты, вы легко можете набрать сброшенные килограммы. И чтобы этого не случилось, диету (полную или умеренную) или разгрузочные дни нужно будет время от времени повторять.

Женский журнал myJane.ru 22 февраля 2009

По мнению некоторых зарубежных учёных, банан входит в число десяти основных продуктов для лечебного питания при онкологических заболеваниях. С авторитетными специалистами не принято спорить, и всё-таки я не стал бы рекомендовать бананы при раке желудка, кишечника, брюшины, печени и ряда других внутренних органов. Банан медленно переваривается, переполняя кишечник газами, которые никак не хотят покидать организм. К тому же становится вязкой и плохо отходит желчь. Всё это может ухудшить состояние не только онкологического больного. Вредно есть банан натощак, тем более запивать водой. Противопоказан он диабетикам. Надо помнить и о том, что банан увеличивает вязкость крови, поэтому противопоказан при тромбофлебите, варикозном расширении вен, после инфаркта и инсульта. Бананы не рекомендуются при ожирении, высокой кислотности желудочного сока.